



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka 2013/2014 Runda VII

14/6/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:16	5 Serie
10:21	2.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
10:28	3.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
10:33	4.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:20	8 Serie
10:53	5.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	8 Serie
11:13	6.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
11:21	7.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	5 Serie
11:33	8.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	5 Serie
11:52	9.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie
12:04	10.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:13	9 Serie
12:17	11.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	10 Serie
12:31	12.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:07	3 Serie
12:38	13.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:05	2 Serie
12:43	14.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	10 Serie
13:04	15.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:24	11 Serie
13:28	16.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	2 Serie
13:31	17.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
13:36	18.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:18	8 Serie
13:54	19.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:16	7 Serie
14:10	20.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	2 Serie
14:19	21.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	4 Serie
14:36	22.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:26	4 Serie
15:02	23.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:27	4 Serie
15:29	24.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 13	0:18	5 Serie
15:47	Koniec sesji			Całkowity czas		5:42	